

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an dan Hadits adalah sumber ilmu dan hukum bagi seorang muslim. Untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya, manusia diharuskan melakukan usaha. Tidak akan ada hasil yang didapatkan jika tetap bermalas-malasan dan tidak mau berusaha. Seperti yang dijelaskan didalam Hadits, *“Bersemangatlah melakukan hal yang bermanfaat untukmu dan meminta tolonglah pada Allah, serta janganlah engkau malas.”* (HR. Muslim no. 2664).

Bulutangkis adalah olahraga raket di mana dua atau empat orang dapat berpartisipasi, dengan durasi yang pendek dan intensitas tinggi (Bhosale *et al.*, 2020). Pertandingan bulutangkis membutuhkan reflek yang cepat, lompatan, dan kontrol tubuh yang baik. Kelincahan dan lompatan vertikal merupakan *motor skills* yang penting untuk memukul *shuttlecock* dalam berbagai posisi (Tiwari *et al.*, 2011). Lompatan vertikal adalah gerakan melompat melawan gravitasi dengan mengangkat kedua kaki kemudian mendarat kembali dengan seimbang melibatkan *stretch-shorten cycle* (Hansen & Kennelly, 2017). Jenis tembakan yang digunakan didalam permainan bulutangkis sangat bervariasi. Tiga pukulan yang paling populer adalah *smash*, *clear* dan *drop* (Seth, 2016).

Potensi dari pemain bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Sukowati Sragen cukup tinggi mengingat prestasi yang didapatkan sangatlah banyak. Prestasi-prestasi tersebut umumnya diperoleh oleh para atlet senior yang sudah berpengalaman, sedangkan pemain muda masih memiliki catatan prestasi yang rendah. Kemampuan seperti gerak kaki, posisi tubuh, *serve*, *smash*, *drive*, *clear* dan *drop* di Persatuan Bulutangkis Sukowati Sragen sudah cukup baik, namun kemampuan lompatan masih kurang.

Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh penulis pada pemain pria usia 11 tahun menggunakan *Sargent jump test* diperoleh nilai rata-rata lompatan maksimal 24,7 cm, sedangkan untuk usia 11 tahun seharusnya mendapatkan 26,9 cm (Taylor *et al.*, 2010). Nilai tersebut menjelaskan bahwa mayoritas lompatan vertikal pada pemain bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Sukowati Sragen masih terbilang rendah.

Latihan *plyometric* telah terbukti menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan atletik termasuk lompatan vertikal, *sprint*, dan latihan berpindah tempat (Snyder *et al.*, 2018). Efek *plyometric* pada kinerja lompatan vertikal telah banyak diteliti (Sozbir, 2016). *Jumping jack* adalah latihan fisik lompatan yang dilakukan dengan cara melompat ke atas dengan kedua kaki dan lengan merentang ke samping, lalu kembali ke posisi awal dengan kedua kaki menyatu dan kedua tangan di samping tubuh (Baharuddin *et al.*, 2017). *Jumping jack* atau yang lebih

dikenal dengan sebutan *star jump* merupakan bagian dari latihan *plyometric*. Masih sulit untuk menemukan penelitian mengenai latihan ini dan pengaruhnya terhadap peningkatan lompatan vertikal sehingga informasi yang bisa didapatkan masih sangat sedikit. *Box jump* adalah gerakan *plyometric* yang dilakukan dengan cara melompat ke atas kotak setinggi 40 cm lalu kembali melompat ke bawah (Voisin & Scohier, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mencoba melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui pengaruh dan perbedaan antara pemberian latihan *jumping jack* dan *box jump* terhadap peningkatan lompatan vertikal pada pemain bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Sukowati Sragen.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh pemberian latihan *jumping jack* terhadap peningkatan lompatan vertikal pada pemain bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Sukowati Sragen?
2. Adakah pengaruh pemberian latihan *box jump* terhadap peningkatan lompatan vertikal pada pemain bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Sukowati Sragen?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara pemberian latihan *jumping jack* dan *box jump* terhadap peningkatan lompatan vertikal pada pemain bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Sukowati Sragen?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pemberian latihan *jumping jack* dan *box jump* terhadap peningkatan lompatan vertikal pada pemain bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Sukowati Sragen.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui adanya peningkatan lompatan vertikal pada pemain bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Sukowati Sragen setelah pemberian latihan *jumping jack* dan *box jump*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan fisioterapis mengenai pengaruh pemberian latihan *jumping jack* dan *box jump* terhadap peningkatan lompatan vertikal terutama bagi cabang olahraga bulutangkis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi fisioterapis di lapangan untuk memberikan latihan *jumping jack* dan *box jump* dengan tujuan meningkatkan lompatan vertikal.